



THE
MENTORING
PROJECT

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

غلبه بر اضطراب
از دیدگاه
کتاب مقدس



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

فهرست مطالب

مقدمه	۴
جلسه ۱: درک اضطراب از دریچه کتاب مقدس	۱۰
جلسه ۲: حاکمیت خدا بر ترس‌های ما	۲۹
جلسه ۳: تازه‌ساختن ذهن از طریق کتاب مقدس و دعا	۳۶
جلسه ۴: زندگی با ایمان و تشویق دیگران	۴۱
دلگرمی پایانی	۴۴



مقدمه

اضطراب باری سنگین است که بسیاری از ما آن را در سکوت حمل می‌کنیم. این می‌تواند زمانی که کمترین انتظار را داریم، رخنه کند؛ در لحظات عدم اطمینان، در سکوت شب، یا حتی در میانهٔ روزی که ظاهراً عادی است. سنگینی نگرانی می‌تواند ما را منزوی، فرسوده و درمانده کند. برخی روزها، اضطراب همچون نیرویی مهارناپذیر به نظر می‌رسد که طرز تفکر، احساس و عمل ما را تعیین می‌کند.

اما اضطراب پدیده‌ای تازه نیست. مختص به جهان مدرن یا نسل‌های پیشین نیست. در سراسر تاریخ، حتی در کتاب مقدس، انسان‌ها با نگرانی، ترس و عدم اطمینان دست‌وپنجه نرم کرده‌اند. به‌هرحال، تفاوت آن در شیوهٔ واکنش ما به آن است.

جهان گزینه‌های بسیاری برای مقابله با این امور ارائه می‌دهد؛ مانند تعمق، ذهن‌آگاهی، ورزش درمانی و حتی رسانه‌های اجتماعی. برخی از این روش‌ها آرامش لحظه‌ای فراهم می‌کنند، اما اغلب آرامش حقیقی و پایداری را به ارمغان نمی‌آورند. آنچه کتاب مقدس عرضه می‌کند؛ چیزی که بسیار مهم‌تر است؛ توانایی سپردن ترس‌های هولناک‌مان به خداست تا بتوانیم در حضور او آرام بگیریم و آرامش حقیقی را تجربه کنیم.

او احساسات اضطراب‌آلود ما را تصدیق می‌کند و ترس‌های ما را با گفتن «آن را رها کن» خوار نمی‌شمارد. نه، هنگامی که کلام را می‌خوانیم، با دل‌های مضطرب ما سخن می‌گوید؛ و کلام او یادآوری می‌کند که هیچ‌کس در این جهان واقعاً تنها نیست؛ همواره حضور خدا بر ما نظارت دارد و لازم نیست که این بارها را به‌تنهایی حمل

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

کنیم.

عیسی نیز با حکمت و شفقت در زندگی روزمره خود، به همین طریق با اضطراب برخورد کرد. در متی ۲۵:۴-۳۴، عیسی به پیروان خود می‌گوید نگران نباشند که چه بخورند، چه بنوشند یا چه بپوشند. در عوض، توجه آن‌ها را به گل‌های صحرا و پرندگان آسمان معطوف می‌کند و نشان می‌دهد که خدا از تمام آفرینش خود مراقبت می‌کند.

وقتی خود را در موقعیت‌های دشوار می‌یابیم، طبیعی است که مضطرب و هراسان شویم. بسیاری از ما به‌ویژه زمانی اضطراب را احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم شرایط حال یا آینده خود را کنترل کنیم. اما کتاب مقدس تعلیم می‌دهد که آرامش حقیقی از طریق اعتماد کامل به خدا به‌دست می‌آید، نه از راه تلاش برای کنترل همه جوانب زندگی خود.

این راهنما با جزئیات فراوان به تعلیم کتاب مقدس درباره اضطراب می‌پردازد و مهم‌تر از آن، برای کمک به شما در یافتن راهنمایی روحانی تمرکز دارد، کسی که بتواند حکمت عمیق‌تر و خدایسندانه‌ای را ارائه دهد. شما می‌توانید این راهنمایان را افرادی بدانید که تقریباً مسن‌تر از شما هستند و شخصاً با چالش‌های گوناگون زندگی روبه‌رو شده‌اند. شما در گفت‌وگوها و مکالمات معناداری شرکت خواهید کرد که نه تنها به شما کمک می‌کند اضطراب را به همان شکلی که هست تصدیق کنید، بلکه ترس را با ایمان جایگزین کنید.

با فراهم آوردن ابزارهای عملی، گفتگوهای واقعی زندگی و حقایق کتاب مقدسی؛ هر جلسه از این راهنما، جلسه پیشین را پشتیبانی می‌کند و به شما می‌آموزد که چگونه در آزادی بیشتری گام بردارید. علاوه بر این، هدف این راهنما این است که به شما بیاموزد که چگونه وعده‌های خدا را در زندگی روزمره خود واقعاً به‌کار ببرید، نه اینکه فقط درباره اعتماد به خدا مطالعه کنید.

کتابچه راهنما

مبارزه شما با اضطراب نباید در انزوا انجام شود. خدا افرادی مانند راهنمایان روحانی، دوستان، و سایر ایمانداران را مقرر کرده؛ کسانی که آماده‌اند شما را در این کشمکش‌ها هدایت کنند. مقصود ما این است که این مسیر، شناخت شما از محبت خدا و عمق ایمان‌تان را افزایش دهد تا بتوانید آرامش او را تجربه کنید.

اضطراب-یک چالش جهانی

اضطراب شکل‌های گوناگونی دارد. برای برخی به صورت افکار غیرقابل کنترل ظاهر می‌شود و برای برخی دیگر به شکل دردهای جسمانی؛ دردهای سینه، بی‌خوابی یا خستگی می‌باشد. مسائل مالی، سلامتی، روابط، کار یا حتی عدم اطمینان به آینده می‌تواند محرک اضطراب باشد. داوود، شخصیتی معروف در کتاب مقدس، نوعی اضطراب عمیق را تجربه کرد. در بسیاری از مزامیر خود نیاز داشت که فریادهای نومیدانه خود را ابراز کند.

«در کثرت غصه‌های دل من، تسلی‌های تو جانم را شادمان می‌سازد.» - مزمو
۱۹:۹۴

داوود اضطراب خود را نادیده نگرفت و تلاش نکرد از آن بگریزد؛ بلکه بر خدا تمرکز کرد. گفت‌وگوهای صادقانه با خدا از طریق دعاها، در تسکین بخشیدن به ترس‌هایش کمک کرد. رویکرد او به ما یادآوری می‌کند که اضطراب داشتن هیچ اشکالی ندارد و نشانه ضعف ایمان ما نیست؛ بلکه این فرصتی دیگر برای نزدیک‌تر شدن به خداست.

حتی عیسی نیز پیش از مصلوب‌شدن، تشویش عمیقی را تجربه کرد. او در باغ جتسیمانی با چنان شدتی دعا کرد که عرق او مانند قطرات خون می‌چکید (لوقا ۲۲:۴۴). عیسی حتی در این لحظات هولناک نیز با اطمینان کامل خود را به اراده پدر سپرد و به ما نشان داد که اعتماد به خدا درمان اضطراب ماست.

ما این الگو را در سراسر کتاب مقدس می‌بینیم:

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

- اضطراب داشتن برای مشکلات زندگی هیچ اشکالی ندارد؛ اما نباید اجازه بدهیم که ما را کنترل کند.
- خدا ترس‌های ما را درک می‌کند و می‌خواهد آنها را به او بسپاریم.
- نادیده گرفتن مشکلات، یک راه‌حل نیست؛ بلکه راه‌حل ما اعتماد به خدا در همان زمان‌های دشوار است.

پاسخ کتاب مقدس به اضطراب

دنیا به ما می‌گوید اضطراب چیزی است که باید آن را مدیریت یا سرکوب کنیم، یا از آن بگریزیم. اما خدا چیزی متفاوت، چیزی بهتر، ارائه می‌دهد. او به‌جای اینکه بگوید بیشتر تلاش کنیم تا بر ترس‌های خود غلبه کنیم، ما را به آرامی یافتن در حضور خودش فرا می‌خواند.

فیلیپیان ۴:۶-۷: دعوتی برای دعا، نه نگرانی

«برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.»

پولس نمی‌گوید: «سعی کنید کمتر نگران شوید.» او می‌گوید: «برای هیچ چیز نگران نباشید.» این فرمانی خشن نیست؛ دعوتی است برای اعتماد کامل به خدا. هنگامی که نگرانی را با دعا جایگزین می‌کنیم، خدا وعده آرامشی را به ما می‌دهد که فراتر از تمامی عقل است.

اما به بخش کلیدی این آیه توجه کنید: با شکرگزاری. قدردانی، ابزاری نیرومند در برابر اضطراب است. تمرکز بر آنچه خالق‌مان برای ما انجام داده است، ایمان ما را برای کارهایی که همچنان انجام خواهد داد، تقویت می‌کند.

کتابچه راهنما

اول پطرس ۷:۵: سپردن نگرانی‌های خود به خدا

«همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست.»

واژه یونانی به کاررفته برای «بیسپارید»، همان واژه‌ای است که در توصیف انداختن رداها بر روی الاغ، پیش از سوارشدن عیسی بر آن استفاده شده است. این عمل، به معنای گذاشتن ملایم ردا نیست، بلکه به معنای پرتاب کردن آن است. خدا نمی‌خواهد ما بارهای خود را حمل کنیم؛ او انتظار دارد آنها را به سوی او پرتاب کنیم، زیرا که او ما را دوست دارد.

اشعیا ۴۱:۱۰: حضور خدا در ترس ما

«پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم، و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالت خویش از تو حمایت خواهم نمود.»

یکی از تسلی‌بخش‌ترین حقایق کتاب مقدس این است که خدا همیشه با ماست. اضطراب اغلب باعث می‌شود احساس تنهایی کنیم، اما خدا به ما یادآوری می‌کند که هرگز واقعاً تنها نیستیم. حضور او آرامش ماست.

چرا این مسیر اهمیت دارد

این راهنما فقط درباره یادگرفتن اینکه چگونه «احساس بهتری داشته باشیم» نیست. این درباره تبدیل است. این درباره گام نهادن در زندگی‌ای است که خدا شما را برای آن فراخوانده است، آزاد از زنجیرهای ترس و نگرانی.

اضطراب شاید یک شبه ناپدید نشود، اما هنگامی که در اعتماد به خدا رشد می‌کنید، آرامش او را فوق از صورتان تجربه خواهید کرد. شما یاد می‌گیرید که آرامش

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

به معنای فقدان مشکلات نیست، بلکه به معنای حضور مسیح است.

در چند جلسه آینده، موارد زیر را بررسی خواهید کرد:

- آنچه کتاب مقدس درباره اضطراب می گوید و چگونه حقایق آن را در زندگی خود به کار ببرید.
- چگونه از ترس به ایمان تغییر جهت دهید و بیاموزید که به حاکمیت خدا اعتماد نمایید.
- گام های عملی برای تازه ساختن ذهن خود از طریق کتاب مقدس و دعا.
- چگونه می توانیم هر روز در آرامش خدا گام برداریم و دیگران را نیز به انجام این کار تشویق کنیم؟

این مسیر را نباید به تنهایی طی کنید. یک راهنمای روحانی، کسی که از کشمکش های شخصی خودش عبور کرده است، می تواند حکمت، دلگرمی و پاسخگویی را برای شما فراهم آورد. وقتی ترس سعی می کند بر شما غلبه کند، او می تواند حقیقت خدا را به شما یادآوری کند.

خدا وعده زندگی بدون مشکلات را نمی دهد، اما وعده می دهد در میان آنها با ما باشد. او حضور خود، قوت خود و آرامش خود را عطا می کند.

درحالی که این مطالعه را آغاز می کنید، لحظه ای را به دعا اختصاص دهید. از خدا بخواهید که قلب شما را به روی حقیقتش بگشاید. او را به درون کشمکش های خود دعوت کنید و اعتماد کنید که او گام به گام شما را هدایت خواهد کرد.

شما تنها نیستید. عمیقاً مورد محبت قرار گرفته اید. آرامش امکان پذیر است، نه به این دلیل که زندگی کامل است، بلکه به این دلیل که خدا امین است.

جلسه ۱:

درک اضطراب از دریچه کتاب مقدس

آیه کلیدی: فیلیپیان ۴: ۶-۷

«برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.»

اضطراب: کشمکش که همه ما با آن روبه رو می شویم

اضطراب چیزی است که همه ما در مقطعی از زندگی تجربه می کنیم. این می تواند موجی ناگهانی از نگرانی پیش از تصمیمی بزرگ باشد، شبی بی قرار آکنده از دلواپسی، یا ترسی پیوسته و آزاردهنده که گویی هرگز از میان نمی رود. ممکن است بر اثر عدم اطمینان، تجربه های گذشته، یا حتی فشار تلاش برای کنترل اموری که فراتر از توان ماست، برانگیخته شود.

برخی افراد اضطراب را در لحظه های کوچک تجربه می کنند؛ پیش از امتحان، مصاحبه شغلی، یا گفت و گویی دشوار. برخی دیگر آن را به گونه ای عمیق تر احساس می کنند، هر روز با ترس هایی درباره آینده، دشواری های مالی، مسائل مربوط به سلامتی، یا روابط دست و پنجه نرم می کنند. اضطراب می تواند طاقت فرسا باشد؛ همچون باری که بر سینه تان فشار می آورد یا طوفانی در ذهن تان که آرام نمی گیرد.

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

حتی ایمانداران وفادار، کسانی که خدا را عمیقاً دوست دارند، با اضطراب در کشمکش هستند. کتاب مقدس این واقعیت را نادیده نمی‌گیرد؛ بلکه مستقیماً با ترس‌های ما سخن می‌گوید و راهی متفاوت برای پاسخ‌دادن ارائه می‌دهد، راهی که از ما دعوت می‌کند که در بحبوحهٔ عدم اطمینان، به خدا اعتماد کنیم.

اما از دیدگاه کتاب مقدس، اضطراب دقیقاً چیست؟ آیا صرفاً احساس طبیعی انسانی است، یا مسئلهٔ عمیق‌تری در جریان است؟

تعریف اضطراب: تجربهٔ طبیعی انسانی، در مقابل کشمکش روحانی

اضطراب، در ساده‌ترین حالت، پاسخ به ترس است. هنگامی رخ می‌دهد که نسبت به آینده احساس عدم اطمینان می‌کنیم، احساس امنیت نداریم، یا به توانایی خود برای رویارویی با یک موقعیت تردید داریم. از دیدگاه کاملاً انسانی، اضطراب بخش طبیعی زندگی است. بدن و ذهن ما طوری آفریده شده‌اند که خطر را تشخیص دهند و بر اساس آن واکنش نشان دهند.

برای نمونه، اگر در جنگل قدم بزنید و ناگهان یک خرس ببینید، بدن‌تان فوراً واکنش نشان می‌دهد، تپش قلب‌تان افزایش می‌یابد، آدرنالین زیادی ترشح می‌شود و مغزتان فرمان می‌دهد که فرار کنید. چنین ترسی سودمند است، زیرا از ما در برابر آسیب محافظت می‌کند.

اما اضطراب متفاوت است. به جای واکنش به خطری واقعی، اغلب پاسخی به سناریوهای «چه می‌شود اگر» می‌باشد.

- چه می‌شود اگر شکست بخورم؟
- چه می‌شود اگر اتفاق بدی بیفتد؟
- چه می‌شود اگر هرگز راهی برای خروج از این وضعیت نیابم؟

کتابچه راهنما

اضطراب ما را متقاعد می‌کند که در خطر هستیم، حتی زمانی که در خطر نیستیم. به ما می‌گوید که باید کنترل همه‌چیز را در دست داشته باشیم و اگر همه پاسخ‌ها را ندانیم، همه‌چیز فرو خواهد پاشید.

کتاب مقدس این کشمکش را می‌شناسد و درحالی‌که تصدیق می‌کند که اضطراب بخشی از زندگی است، اما ما را فرا می‌خواند که به‌گونه‌ای متفاوت به آن پاسخ دهیم.

کتاب مقدس درباره اضطراب چه می‌گوید؟

خدا ترس‌های ما را خوار نمی‌شمارد یا به‌سادگی به ما نمی‌گوید: «نگران نباش.» بلکه راهی فراهم می‌کند تا حتی در بحبوحه اضطراب‌ها، آرامش واقعی را تجربه کنیم.

۱. اضطراب سنگین است، اما خدا آرامش عطا می‌کند.

«دل مضطرب، آدمی را گرانبار می‌سازد، اما سخن نیکو او را شادمان می‌گرداند.» — امثال ۲۵:۱۲

تمثیلی که هنگام خواندن این آیه به ذهنم می‌آید، شخصی است که از اضطراب رنج می‌برد. گویی باری سنگین بر پشت او نهاده شده و توان نفس‌کشیدن را از او گرفته است. اضطراب می‌تواند ویرانگر باشد، بر قلب ما سنگینی کند و ما را ضعیف و غمگین سازد. بخش دوم آیه می‌گوید: «اما سخن نیکو او را شادمان می‌گرداند.» این تصور را ایجاد می‌کند که لازم نیست بار اضطراب را به‌تنهایی حمل کنیم. خدا در زندگی ما افرادی را قرار داده تا ما را بلند کنند و خود او نیز کلام حقیقت را عطا می‌کند که عمیقاً تسلی‌بخش است.

۲. خدا از ما دعوت می‌کند که نگرانی‌های خود را به او بسپاریم.

«همه نگرانی‌های خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست.» — اول پطرس ۷:۵

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

خدا فقط به ما نمی‌گوید نگران نباشیم؛ او به ما می‌گوید با نگرانی‌های خود چه کار کنیم. او از ما دعوت می‌کند که آنها را به او بسپاریم. این رویدادی یک‌باره نیست، بلکه تمرینی روزانه است. هر بار که اضطراب پدیدار می‌شود، حق انتخابی پیش روی ماست: آیا آن را به تنهایی حمل می‌کنیم، یا آن را به کسی می‌سپاریم که به ما اهمیت می‌دهد؟

۳. نگرانی چیزی به زندگی ما نمی‌افزاید.

«کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟» - متی ۲۷:۶

عیسی در اینجا پرسشی مهم مطرح می‌کند. نگرانی مشکلات ما را حل نمی‌کند؛ راه‌حلی ارائه نمی‌کند؛ بلکه اغلب با کاهش انرژی ما و آشفته‌کردن اندیشه‌هایمان، وضعیت را بدتر می‌کند. این سخنان عیسی به ما یادآوری می‌کند که به جای نگرانی، باید به خدا اعتماد کنیم تا نیازهای ما را فراهم سازد.

درک واکنش‌های اضطراب و عدم‌اعتماد به خود

شناخت واکنش‌های اضطرابی، یک گام به‌سوی غلبه بر اضطراب است. چون اضطراب همیشه آشکار نیست، گاهی خود را در قالب افکار افراطی، رفتارهای اجتنابی و کمال‌گرایی نشان می‌دهد.

برخی شکل‌های رایج اضطراب عبارتند از:

نشانه‌های جسمانی - تپش قلب، گرفتگی در قفسه سینه، سردرد و بی‌خوابی.

الگوهای روانی شامل تفکر بیش از حد، انتظار کشیدن برای وقوع فاجعه و سرگیجه از سناریوهای «چه می‌شود اگر» می‌باشد.

کتابچه راهنما

کشمکش‌های روحانی - تردید به نیکویی خدا، احساس دوری از خدا در دعا، یا دشواری در اعتماد به او.

این شناخت به تبدیل ترس کمک می‌کند، بدین طریق که آن را نزد خدا می‌بریم؛ جایی که می‌تواند با آرامش جایگزین گردد.

چه زمانی اضطراب به جنگ روحانی تبدیل می‌شود؟

همه اضطراب‌ها ذاتاً گناه‌آلود نیستند. این یک امر کاملاً انسانی است که به‌خاطر رویدادی مهم، مضطرب شویم یا به عضوی از خانواده اهمیت بدهیم. اما زمانی که از یک حدی فراتر می‌رود، زمانی که اضطراب بر کنترل و فرایند تصمیم‌گیریها غالب می‌شود و باعث می‌شود که انسان وعده‌های خدا را زیر سؤال ببرد، از مرز عبور می‌کند و به جنگ روحانی بدل می‌شود.

هیچ‌چیز برای دشمن خوشایندتر از این نیست که ترس را در ما بکار و توجه ما را از نیکویی بی‌پایان خدا منحرف سازد. او به‌خوبی می‌داند که اضطراب می‌تواند ما را از پذیرفتن آزادی‌ای که مسیح عطا می‌کند، بازدارد.

صرف‌نظر از این وضعیت اسفناک، خدا همه چیزهای لازم برای مقابله را به انسان عطا کرده است. ما در میان جامعه‌ای از ایمانداران قرار داریم که می‌توان در زمان‌های سخت بر آنان تکیه کرد. افزون بر آن، روح او به ما قوت می‌بخشد و کلام او سرشار از وعده‌های آرامش است.

پرسش‌های گفت‌وگو برای راهنما و شاگرد

۱. اضطراب در زندگی شما چگونه ظاهر می‌شود؟ آیا شما معمولاً بیش از حد فکر می‌کنید، تنش جسمانی را در خود احساس می‌کنید یا با عدم اعتماد به خود در کشمکش هستید؟

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

۲. آیا اغلب افکار تکراری را تجربه می‌کنید که با «چه می‌شود اگر» آغاز می‌شوند؟
چند مثال بزنید؟
۳. آیا تاکنون اضطراب، در رابطه شما با خدا اختلال ایجاد کرده است؟ چگونه؟
۴. کدام آیه از این جلسه بیش از همه با شما سخن می‌گوید؟ چرا؟

دلگرمی برای این هفته: بردن اضطراب خود نزد خدا

درحالی‌که به مطالعه ادامه می‌دهیم، این هفته زمانی را برای توجه به زمان بروز اضطراب اختصاص دهید. به جای اینکه اجازه بدهید شما را کنترل کند، مکث کنید و به سوی خدا بازگردید. بر فیلیپیان ۴:۶-۷ تأمل کنید و هرگاه افکار اضطراب‌آور هجوم می‌آورد، به خودتان یادآوری کنید:

«خدا حاکم است. لازم نیست این بار را به تنهایی حمل کنم.»

گام عملی:

- یک اضطراب مشخصی را که امروز با خود حمل می‌کنید، بنویسید. هر روز صبح، برای آن دعا کنید و آن را به خدا بسپارید. هر شب با شکرگزاری برای آرامش خدا روز خود را به پایان برسانید، حتی اگر هنوز آن را احساس نمی‌کنید.
- خدا از شما نمی‌خواهد به تنهایی بر اضطراب خود غلبه کنید؛ او از شما دعوت می‌کند که گام به گام به او اعتماد کنید.

شناسایی واکنش‌های اضطرابی و عدم اعتماد به خود در زندگی‌مان

آیه کلیدی: فیلیپیان ۴:۶-۷

«برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.»

تشخیص اضطراب در زندگی خود

اضطراب به‌گونه‌ای وارد زندگی ما می‌شود که گاهی حتی متوجه آن نمی‌شویم. ممکن است با نگرانی خفیف آغاز شود؛ چیزی که آن را صرفاً «استرس» یا «فشار زیاد» می‌نامیم و نادیده می‌گیریم. اما به مرور زمان، رشد می‌کند. افکار، اعمال و حتی ایمان ما را شکل می‌دهد.

برخی افراد اضطراب را همچون زمزمه‌ای دائمی در پس‌زمینه ذهن خود تجربه می‌کنند، همیشه حاضر است، اما هرگز کاملاً مورد توجه قرار نگرفته است. برخی دیگر آن را مانند موجی ناگهانی حس می‌کنند که بر آن‌ها هجوم می‌آورد؛ غیرمنتظره و مغلوب‌کننده است. به هر شکلی که ظاهر شود، یک چیز قطعی وجود دارد: اضطراب عمیقاً بر ما تأثیر می‌گذارد و اگر مهار نشود، می‌تواند نگاهمان را نسبت به خودمان، شرایطمان و حتی به خدا تحریف کند.

به همین دلیل، یکی از نخستین گام‌ها برای غلبه بر اضطراب، یادگیری تشخیص آن است. اگر ندانیم اضطراب چگونه بر ما تأثیر می‌گذارد، نمی‌توانیم به‌سوی شفا گام برداریم. خوشبختانه، کتاب مقدس راهی روشن پیش روی ما می‌گذارد.

پیوند بین اضطراب و عدم‌اعتماد به خود

اضطراب و عدم‌اعتماد به خود ارتباطی نزدیک با یکدیگر دارند. وقتی نگران می‌شویم، اغلب باعث می‌شود که خودمان را زیر سؤال ببریم:

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

- آیا من به اندازه کافی خوب هستم؟
- چه می‌شود اگر شکست بخورم؟
- چه می‌شود اگر تصمیم اشتباهی بگیرم؟
- چه می‌شود اگر دیگران بفهمند که من آن قدر که آن‌ها فکر می‌کنند، قوی نیستم؟

این الگوی فکری می‌تواند خطرناک باشد. عدم اعتماد به خود، ارزش، توانایی‌ها و حتی ایمان ما را زیر سؤال می‌برد و می‌تواند ما را فلج کند، به گونه‌ای که مانع از قدم گذاشتن در مسیری می‌شود که خدا ما را به آن فرا خوانده است.

اما خبر خوش این است: خدا پیشاپیش حقیقت را بر ما اعلام کرده است. او ارزش، هویت و هدف ما را اعلام کرده است. ما نباید در چرخه شک و ترس زندگی کنیم.

فیلیپیان ۷-۶:۴ به ما یادآوری می‌کند که فراخوانده شده‌ایم تا اضطراب‌های خود را در دعا نزد خدا ببریم. وقتی چنین می‌کنیم، او نگرانی ما را با آرامش جایگزین می‌کند؛ آرامشی که همیشه قابل توضیح نیست، اما واقعی و استوار است.

اضطراب چگونه در زندگی ما ظاهر می‌شود

تشخیص اضطراب همیشه کار آسانی نیست. همیشه به عنوان نگرانی یا ترس آشکار دیده نمی‌شود. گاهی در عادت‌ها، افکار و حتی روابط ما پنهان می‌شود. در اینجا چند شیوه رایج ظهور اضطراب آمده است:

۱. نشانه‌های جسمانی

اضطراب تنها در ذهن تجربه نمی‌شود؛ این می‌تواند بدن ما را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از افراد نمی‌دانند که سردردها، تنش عضلانی یا اختلال در خواب ممکن است در واقع مربوط به استرس و نگرانی باشد.

کتابچه راهنما

نشانه‌های جسمانی رایج اضطراب عبارتند از:

- تپش سریع قلب یا تنگی نفس
- اختلال در خواب یا کابوس‌های مکرر
- مشکلات معده یا بی‌اشتهایی
- ضعف یا احساس فرسودگی دائمی

وقتی اضطراب بر بدن‌مان تأثیر می‌گذارد، نشانه‌ی این است که باری بیش از حد توان‌مان حمل می‌کنیم. خدا ما را برای زندگی با استرس دائمی نیافریده است. او از ما دعوت می‌کند که بارهای خود را نزد او ببریم و اعتماد کنیم که او ما را نگاه خواهد داشت (مزمور ۵۵:۲۲).

۲. تفکر بیش از حد و چرخه‌های روانی

آیا تابه‌حال گفت‌وگویی را بارها در ذهن خود مرور کرده‌اید و با خود اندیشیده‌اید که آیا حرف اشتباهی زده‌اید؟ یا شب‌ها بیدار مانده‌اید و به همه‌ی چیزهایی فکر کرده‌اید که ممکن است اشتباه پیش برود؟

این همان کاری است که اضطراب انجام می‌دهد؛ ذهن ما را در حلقه‌ای از تفکر «چه میشود اگر» نگه می‌دارد. ما سعی می‌کنیم برای پیامدهای احتمالی آماده شویم، اما به‌جای آرامش، تنها استرس بیشتری ایجاد می‌شود.

عیسی در متی ۳۴:۶ مستقیماً به این موضوع اشاره می‌کند: «پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است.»

این به‌شدت یادآوری می‌کند که ما برای حمل بار آینده فراخوانده نشده‌ایم. خدا پیشاپیش در آنجاست. او می‌داند چه اتفاقی رخ خواهد داد و کاملاً قادر است که ما

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

را از میان آن عبور دهد.

به جای تفکر وسواس گونه نسبت به ناشناخته ها، ما دعوت شده ایم که امروز به خدا اعتماد کنیم و فردا را به دستان خدا بسپاریم.

۳. اجتناب و اهمال کاری

گاهی اضطراب شبیه نگرانی به نظر نمی رسد، بلکه همچون اجتناب ظاهر می شود.

وقتی تحت فشار قرار می گیریم، ممکن است کارها را به تعویق بیندازیم و به خودمان بگوییم: «بعداً به آن رسیدگی می کنم.» اما در عمق وجودمان، تأخیر ما به خاطر مشغله کاری نیست؛ بلکه به خاطر ترس است.

- ترس از شکست
- ترس از تصمیم گیری اشتباه
- ترس از روبه روشن شدن با چیزی دشوار

این می تواند به کار، روابط و حتی ایمان ما مربوط شود. شاید احساس کرده اید که خدا شما را به سوی چیزی فرا می خواند؛ اشتغال به خدمت، گفت و گویی دشوار یا قدم برداشتن به سوی فرصتی تازه؛ اما ترس مانع می شود.

خدا هرگز نمی خواهد که ترس ما مانعی برای زندگی مطابق دعوت او باشد. دوم تیموتائوس ۷:۱ به ما یادآوری می کند: «زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه روح ترس، بلکه روح قوّت و محبت و انضباط است.»

وقتی تشخیص می دهیم که اجتناب، در واقع ترس پنهان است، می توانیم به جای فرار، با ایمان با آن ترس ها روبه رو شویم.

۴. به دنبال کنترل کردن

بسیاری اوقات، اضطراب باعث می‌شود که احساس کنیم باید همه‌چیز را کنترل کنیم.

- بیش‌ازحد برنامه‌ریزی و فکر می‌کنیم، چون می‌ترسیم که یک مشکلی ایجاد شود.
- اعتماد به دیگران برایمان دشوار می‌شود، چون احساس می‌کنیم باید همه‌چیز را خودمان انجام دهیم.
- به‌جای سپردن نگرانی‌ها به خدا، آن‌ها را در چنگ خود نگه می‌داریم.

اما کنترل، توهمی بیش نیست. حقیقت این است که ما هرگز قرار نبود بر همه‌چیز تسلط داشته باشیم. این کارِ خداست، نه ما.

اشعیا ۴۱:۱۰ به ما یادآوری می‌کند: «پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم؛ و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالت خویش از تو حمایت خواهم نمود.»

خدا از ما نمی‌خواهد همه‌چیز را در کنار هم نگه داریم؛ او از ما می‌خواهد اعتماد کنیم که خودش پیشاپیش همه‌چیز را در کنار هم نگه داشته است.

پرسش‌های گفت‌وگو برای راهنما و شاگرد

۱. وقتی اضطراب در زندگی شما ظاهر می‌شود، معمولاً چه واکنشی نشان می‌دهید؟
۲. آیا یکی از این الگوها؛ نشانه‌های جسمانی، تفکر بیش از حد، اجتناب یا کنترل؛ را در زندگی خود می‌بینید؟
۳. چگونه عدم‌اعتماد به خود بر رابطه شما با خدا تأثیر می‌گذارد؟
۴. یک قدم عملی که این هفته می‌توانید برای تشخیص و سپردن اضطراب‌تان به

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

خدا بردارید، چیست؟

دلگرمی برای این هفته: جایگزین کردن اضطراب با حقیقت

اضطراب، ماندگار است؛ اما آرامش خدا نیز ماندگار است.

این هفته زمانی را به تشخیص پدیدار شدن افکار مضطرب‌کننده اختصاص دهید. به جای اینکه اجازه بدهید کنترل را در دست بگیرند، آن‌ها را با حقیقت جایگزین کنید. هرگاه فشار زیادی را احساس می‌کنید، مکث کنید و فیلیپیان ۴:۶-۷ را تکرار نمایید و به خودتان یادآوری کنید:

«خدا حاکم است. لازم نیست این بار را به تنهایی حمل کنم.»

گام عملی:

- هر روز صبح، یک فکر مضطرب‌کننده را که به ذهن‌تان می‌آید، بنویسید.
- در کنار آن، آیه‌ای از کتاب مقدس را که با آن ترس مقابله می‌کند، بنویسید.
- در مورد آن دعا کنید و از خدا بخواهید نگرانی را با آرامش خود جایگزین سازد.

اضطراب ممکن است یک‌شبه ناپدید نشود، اما هنگامی که تمرین می‌کنیم آن را به خدا بسپاریم، کم‌کم آرامشی را که وعده داده تجربه خواهیم کرد.

چه زمانی سطح اضطراب در زندگی شما بسیار دشوار می‌شود؟

آیه کلیدی: فیلیپیان ۴:۶-۷

«برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل

کتابچه راهنما

است، دلها و ذهنهایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.»

تشخیص اینکه چه زمانی اضطراب بیش از حد می‌شود

اضطراب، پاسخ طبیعی بدن انسان به استرس، دآوری یا ترس است. اگر احتیاط نکنیم، اضطراب می‌تواند عمیق‌تر و شدیدتر شود و به چیزی تبدیل گردد که ذهن، قلب و حتی ایمان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شاید قبلاً چنین وضعیتی را تجربه کرده‌اید، یا هم‌اکنون در چنین شرایطی هستید.

در ابتدا مردم اغلب اضطراب را با نگرانی‌های کوچک و کوتاه‌مدت تجربه می‌کنند. با گذر زمان، نگرانی‌های اولیه گسترش می‌یابند و بخش بزرگ‌تری از ذهن‌تان را پر می‌کنند. ناگهان در قلب‌تان احساس سنگینی می‌کنید. هر لحظه، ذهن‌تان به‌سوی چرخه‌های بی‌پایان «چه می‌شود اگر» منحرف می‌گردد. دعا‌هایتان پوچ به نظر می‌رسند. احساس خستگی می‌کنید، حتی زمانی که فعالیت چندانی انجام نداده‌اید. از ارتباط با دیگران دوری می‌کنید و تمرکز بر هر چیزی دشوار می‌شود.

وضعیت شما از یک احساس گذرا فراتر رفته است. اضطراب به نیرویی سنگین تبدیل می‌شود که شادی، آرامش و حتی اعتمادتان به خدا را از بین می‌برد.

آیا نشانه‌هایی را می‌شناسید که نشان دهد اضطراب از کنترل خارج شده است؟ آیا راهی هست که تشخیص دهیم به حمایت خدا از طریق کلامش و به کمک دیگران در زندگی خود نیاز داریم؟ در طول این جلسه، به درک عمیق‌تری از این موضوع دست خواهیم یافت.

دانستن اینکه اضطراب‌تان از کنترل خارج شده است

کلام خدا می‌گوید که باید مشکلات و اضطراب خود را با او در میان بگذارید، اما

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

رسیدگی به این امر می‌تواند طاقت‌فرسا و دشوار باشد. اگر احساس می‌کنید که تنها هستید، نگران نباشید، زیرا این‌طور نیست. بسیاری از افراد، حتی ایمانداران استوار، در چنین وضعیتی قرار داشته‌اند.

نشانه‌های زیر نشان می‌دهند که اضطراب آن‌قدر چالش‌برانگیز شده که نمی‌توانید به‌تنهایی به آن بپردازید:

۱. اضطراب بر رابطه‌تان با خدا تأثیر می‌گذارد

دعا دشوارتر می‌شود. خواندن کتاب مقدس همچون انجام کارهای روزانه به نظر می‌رسد. همه‌چیز را زیر سؤال می‌برید و حتی شک می‌کنید که آیا خدا کنترلی بر این وضعیت دارد یا می‌تواند برخی از مشکلات شما را حل کند. به جای اعتماد به خدا، از او فاصله می‌گیرید و باور می‌کنید که هیچ‌کس گوش نمی‌دهد.

این نخستین و شدیدترین تأثیر اضطراب بر ماست؛ بین ما، خدا و حتی عزیزانمان فاصله می‌اندازد. هنگامی که در این چرخه ترس و نگرانی گرفتار می‌شویم، شنیدن صدای خدا یا احساس کردن آرامش او دشوار می‌شود.

اما حقیقت این است که خدا از شما دور نشده است. شما تنها به سبب ذهن خود و اثرات اضطراب چنین احساسی دارید. اما او همچنان نزدیک است.

مزمور ۱۸:۳۴ به ما یادآوری می‌کند: «*خداوند نزدیک شکسته دلان است و کوفته شدگان در روح را نجات می‌بخشد.*»

خدا هرگز به سبب احساس اضطراب از شما مأیوس نخواهد شد. همچنین از کشمکش شما نومید نمی‌شود؛ بلکه از شما دعوت می‌کند که نزد او بروید، حتی زمانی که میلی به انجام این کار ندارید.

۲. اضطراب بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد

کتابچه راهنما

شاخص اصلی غیرقابل کنترل شدن اضطرابتان، زمانی دیده می‌شود که توانایی شما را برای زندگی عادی مختل می‌سازد.

نشانه اضطراب، کناره‌گیری از اجتماع است. آیا تمرکز بر کارهایی مانند وظایف شغلی، پروژه‌های دانشگاهی یا مدیریت مسئولیت‌های روزانه دشوار می‌شود؟ حتی اگر کار زیادی انجام نداده باشید، اضطراب همچنان بدن و ذهن شما را خسته می‌کند. این باعث می‌شود که بی‌وقفه در بستر خود غلت بزنید و به سبب افکار و نگرانی‌های مداوم نتوانید بخوابید. نگرانی بیش از حد شما را در وضعیتی قرار می‌دهد که نمی‌توانید شرایط خود را درک کنید. اضطراب باعث می‌شود مسیری را که خدا برای زندگی ما تعیین کرده، گم کنیم.

عیسی در یوحنا ۱۰:۱۰ به ما می‌گوید: «من آمده‌ام تا ایشان حیات داشته باشند و از آن فراوانی بهره‌مند شوند.»

خدا نمی‌خواهد شما در ناراحتی و فشار و ترس دائمی باشید. او تنها آرامش، شادی و آزادی را می‌خواهد. اما هنگامی که اضطراب از کنترل خارج می‌شود، نشانه آن است که یک چیزی باید تغییر کند.

۳. افکار منفی به سراغ شما می‌آیند

وقتی در این رابطه کاری انجام نمی‌دهید، اضطراب با استرس و ترس افزایش می‌یابد. از چیزهای کم آغاز می‌شود و ممکن است نادیده گرفته شود، اما به سرعت رشد می‌کند و هنگامی که از کنترل خارج شود، بخش بزرگی از زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- «چه می‌شود اگر اتفاق بدی بیفتد؟»
- «چه می‌شود اگر به اندازه کافی خوب نباشم؟»

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

- «چه می‌شود اگر هرگز بهتر نشوم؟»

این افکار می‌توانند در ذهن شما یک زندان بسازند و شما را برای همیشه در آن گرفتار کنند. شما را نسبت به حقیقت وعده‌های خدا نابینا سازند.

اما با کمک کتاب مقدس می‌توانید این چرخه را بشکنید. رومیان ۲:۱۲ به ما می‌گوید:
«دیگر همشکل این عصر مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید.»

ما نباید اجازه بدهیم افکار مضطرب‌مان بر ما حاکم شوند. با کمک خدا می‌توانید ذهن خود را تازه و نو سازید و آن را با چیزهای مثبت و مهم‌تر از همه، با حقیقت خدا پُر کنید.

۴. اضطراب بر سلامت جسمانی شما تأثیر می‌گذارد

اضطراب تنها یک امر عاطفی نیست؛ بلکه جنبه‌های جسمانی شما را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

اینها نشانه‌های جسمانی اضطراب شدید هستند:

- سردردها یا تنش در عضلات
- اختلال در خواب یا کابوس‌ها
- مشکلات معده یا بی‌اشتهایی
- تپش سریع قلب یا تنگی نفس
- احساس بی‌قراری یا ناتوانی در آرام‌شدن

بدن و ذهن ما یکی هستند و به‌همین‌سبب، نشانه‌های جسمانی را نیز تجربه می‌کنیم.

کتابچه راهنما

به همین دلیل، آرامش خدا تنها یک امر عاطفی نیست؛ بلکه جسمانی نیز هست. او وعده می‌دهد که به تمامی وجود ما آرامی ببخشد.

متی ۲۸:۱۱ می‌گوید: «بیایید نزد من، ای تمامی زحمتکشان و گرانباران، که من به شما آسایش خواهم بخشید.»

خدا نه تنها شما را به لحاظ روحانی شفا می‌دهد، بلکه آرامشی واقعی و عمیق به ذهن و بدن ما نیز می‌بخشد.

وقتی اضطراب طاقت‌فرسا را تجربه می‌کنید، باید چه کار کنید

اگر هر یک از این نشانه‌ها را در خودتان می‌بینید، تسلیم نشوید، زیرا خدا شما را تنها نخواهد گذاشت. او در هر زمان با شما خواهد بود تا به شما کمک کند.

وقتی اضطراب شما غیرقابل تحمل می‌شود، این سه کار را انجام دهید:

۱. با خدا صادق باشید

آنچه را که احساس می‌کنید، به خدا بگویید. چیزی را پنهان نکنید. خدا از پیش دل شما را می‌شناسد و می‌خواهد نگرانی‌های خود را نزد او ببرید. مزمور ۸:۶۲ می‌گوید: «ای قوم، همواره بر او توکل کنید، و سفره دل خویش را بر او بکشایید؛ زیرا که خدا پناه ماست.»

خدا انتظار ندارد که شما همه چیز را درک کنید؛ او فقط می‌خواهد نزد او بروید.

۲. به دنبال مشورت حکیمانه باشید

گاهی لازم است برای عبور از اضطراب خود، از دیگران کمک بگیریم. گفتگو با یک

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

راهنما، شبان یا مشاور مسیحی می‌تواند تغییر زیادی ایجاد کند.

امثال ۱۴:۱۱ به ما یادآوری می‌کند: «بی‌نقشه، لشکر شکست می‌خورد، اما از کثرت مشاوران، پیروزی حاصل می‌شود.»

در کمک گرفتن هیچ شرمی وجود ندارد. در واقع، این نشانهٔ حکمت است.

۳. بر وعده‌های خدا تأمل کنید

وقتی اضطراب طاقت‌فرسا می‌شود، یکی از قدرتمندترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که ذهن خود را با حقیقت خدا پُر کنید.

شما می‌توانید به آیات زیر تکیه کنید:

- اشعیا ۴۱:۱۰ - «پس ترسان مباش زیرا من با تو هستم، و هراسان مباش زیرا من خدای تو هستم. تو را تقویت خواهم کرد و یاری خواهم داد، و به دست راست عدالت خویش از تو حمایت خواهم نمود.»
- دوم تیموتائوس ۷:۱ - «زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه روح ترس، بلکه روح قوّت و محبت و انضباط است.»
- یوحنا ۱۴:۲۷ - «برای شما آرامش به جا می‌گذارم؛ آرامش خود را به شما می‌دهم. آنچه من به شما می‌دهم، نه چنان است که جهان به شما می‌دهد. دل شما مضطرب و هراسان نباشد.»

احساسات طاقت‌فرسای اضطراب، معرف شخصیت شما نیست، زیرا خدا بزرگ‌تر از ترس‌های شماست و آرامش او فراتر از اضطراب شماست. خدا بر همهٔ دلوپسی‌های شما غلبه می‌کند و آرامش او بر پریشانی شما غالب می‌آید. در طول هفتهٔ آینده، یک گام بردارید و نگرانی‌های خود را به خدا بسپارید. اعتماد داشته باشید که خدا در این تجربهٔ روزانه، از طریق هر یک از این تمرین‌های روحانی با شما می‌ماند: دعا،

کتابچه راهنما

گفتگو با راهنما یا تأمل بر وعده‌های او.

شما تنها نیستید. خدا به‌عنوان ملجأ از شما محافظت می‌کند، زیرا او شما را از میان همه چالش‌ها هدایت خواهد کرد.

جلسه ۲: حاکمیت خدا بر ترس‌های ما

آیه کلیدی: متی ۶: ۲۵-۲۷

«پس به شما می‌گوییم، نگران زندگی خود نباشید که چه بخورید یا چه بنوشید، و نه نگران بدن خود که چه بپوشید. آیا زندگی از خوراک و بدن از پوشاک مهمتر نیست؟ پرندگان آسمان را بنگرید که نه می‌کارند و نه می‌درّوند و نه در انبار ذخیره می‌کنند و پدر آسمانی شما به آنها روزی می‌دهد. آیا شما بس باارزشتار از آنها نیستید؟ کیست از شما که بتواند با نگرانی، ساعتی به عمر خود بیفزاید؟»

چه کسی همه‌چیز را تحت کنترل دارد؟

اضطراب، غیرقابل‌پیش‌بینی است و باعث می‌شود احساس کنیم که بر خودمان هیچ کنترلی نداریم. صورت‌حساب‌ها، روابط، بیماری‌ها و حتی برنامه‌ها مطابق انتظار پیش نمی‌روند و باعث می‌شوند که همه‌چیز از هم بپاشد. این عدم قطعیت در زندگی می‌تواند شما را فرسوده سازد و سنگینی این مسئولیت، به سرعت توان شما را تحلیل می‌برد.

اما حقیقت این است که لازم نیست شما همیشه همه‌چیز را تحت کنترل داشته باشید، زیرا خدا این کار را برای شما انجام می‌دهد.

بر اساس کتاب مقدس، خدا بر همه‌چیز اقتدار کامل دارد، زیرا او حاکم است. او از همه اتفاقات جهان آگاه است و قدرتش نامحدود است. خدا از همه رخدادهای آینده

کتابچه راهنما

کاملاً آگاه است، با وجود دلواپسی ما دربارهٔ رویدادهای آینده. با اعتماد به اقتدار او می‌توانیم از نگرانی‌هایی که قرار نبود ما را تحت فشار قرار دهند، آزاد شویم.

اگرچه به لحاظ عقلانی قدرت برتر خدا را درک می‌کنیم، اما هنگامی که اضطراب ما را دربرمی‌گیرد، ایمان داشتن به او دشوار می‌شود. تجربه کردن آرامش حقیقی تحت حاکمیت مطلق خدا مستلزم پر کردن شکاف بین درک عقلانی و اعتماد عملی است.

مبحث پیش‌رو این موضوع را بررسی خواهد کرد.

ترس، در مقابل اعتماد: کشمکش روحانی

اضطراب پیرامون «چه می‌شود اگرها» می‌چرخد. خود را در حال پرسیدن این پرسش‌ها خواهید یافت.

- چه می‌شود اگر شکست بخورم؟
- چه می‌شود اگر تصمیم اشتباهی بگیرم؟
- چه می‌شود اگر آنچه را که برایم بسیار مهم است، از دست بدهم؟

ترس در عدم قطعیت رشد می‌کند. ما را بر چیزهایی متمرکز نگه می‌دارد که اهمیت ندارند، به جای اینکه بر امور مهم تمرکز کنیم.

در مقابل، اعتماد به خدا طرز فکر ما را از «چه می‌شود اگر؟» به «حتی اگر» تغییر می‌دهد.

- حتی اگر شکست بخورم، نقشهٔ خدا برای زندگی من همچنان نیکوست.
- حتی اگر چیزی دربارهٔ آینده ندانم، خدا آن را می‌داند و مرا هدایت می‌کند.
- حتی اگر با آزمون‌ها روبه‌رو شوم، خدا مرا تقویت خواهد کرد و هرگز مرا ترک نخواهد نمود.

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

رشد اعتماد حقیقی، نیازمند زمان است. ایمان شما به قدرت حاکم خدا بدین معناست که هم در دوره‌های ساده زندگی و هم در دوران عدم قطعیت به او اعتماد خواهید کرد.

داستان راه رفتن پطرس بر روی آب (متی ۱۴: ۲۲-۳۳)

یکی از بهترین نمونه‌های ترس در مقابل اعتماد، در متی ۱۴ یافت می‌شود.

پطرس و سایر شاگردان در قایق بودند که دیدند عیسی بر روی آب به‌سوی آنان می‌آید. در ابتدا، وحشت‌زده شدند و گمان کردند که او یک شیخ است. اما عیسی به آنان اطمینان داد و گفت: «دل قوی دارید! من هستم؛ م‌ت‌رسید.» (متی ۱۴: ۲۷).

در آن لحظه، پطرس کاری شگفت‌انگیز انجام داد. او عیسی را صدا زد و گفت: «سرور من، اگر تویی، مرا بفرما تا روی آب نزد تو بیایم.» (متی ۱۴: ۲۸). عیسی به او گفت بیا، و پطرس از قایق بیرون رفت و به‌سوی او بر روی آب راه رفت.

تا زمانی که پطرس نگاه خود را بر عیسی دوخته بود، بر روی آب راه می‌رفت. اما به‌محض اینکه به باد و امواج نگاه کرد، ترس بر او چیره شد. او درحال فرو رفتن در آب فریاد زد: «سرور من، نجاتم ده!»

بی‌درنگ، عیسی دست خود را دراز کرد و او را گرفت و گفت: «ای کم‌ایمان، چرا شک کردی؟» (متی ۱۴: ۳۱).

این نشان می‌دهد که با چشم دوختن بر عیسی می‌توانیم بر ترس‌هایمان غلبه کنیم. هنگامی که توجه خود را به‌سوی طوفان معطوف می‌کنیم، در اضطراب فرو می‌رویم.

در زندگی خود زمان‌هایی را تجربه خواهیم کرد که ترس‌مان همانند پطرس،

کتابچه راهنما

طاقت فرسا می‌شود. اما آغوش عیسی در همه زمان‌ها به روی ما گشوده است. عیسی ترس ما را سرزنش نمی‌کند، بلکه ما را به راهی بهتر برای اعتماد به او هدایت می‌کند.

گام‌های عملی برای اعتماد به حاکمیت خدا

اگر می‌خواهیم در بحبوحه اضطراب به خدا اعتماد کنیم، باید گام‌هایی هدفمند برداریم تا تمرکز خود را از ترس به ایمان منتقل کنیم. در اینجا سه راه عملی برای انجام این کار آمده است:

۱. نگرانی را با دعا جایگزین کنید

وقتی اضطراب نزدیک می‌شود، واکنش طبیعی ما اغلب این است که بیش‌ازحد فکر کنیم و تلاش کنیم همه‌چیز را در ذهن خود حل کنیم. اما فیلیپیان ۴:۶-۷ راهبردی متفاوت به ما می‌دهد:

«برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواستهای خود را به خدا ابراز کنید. بدین‌گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دل‌ها و ذهن‌هایتان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت.»

از ما خواسته شده که به جای تسلیم‌شدن در برابر نگرانی، مشکلات خود را از طریق دعا با خدا در میان بگذاریم. خدا از پیش از مشکلات شما آگاه است؛ بنابراین دعا فرصتی برای تشخیص ترس‌هایمان است تا به خدا اجازه بدهیم آرامش را وارد قلبمان کند.

کاربرد:

در طول این هفته، عادت کنید که به جای ماندن در نگرانی‌ها، با روی آوردن به دعا،

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

افکار مضطرب خود را مهار کنید.

پیش از آنکه افکار خود را به خدا بسپارید، آنها را در دفترچه‌ای بنویسید و از او بخواهید که بر آنها اقتدار کامل داشته باشد.

۲. بر امروز تمرکز کنید، نه فردا

عیسی در متی ۳۴:۶ به ما یادآوری می‌کند: «پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا نگرانی خود را خواهد داشت. مشکلات امروز برای امروز کافی است!»

ماهیت اضطراب از افکار تکراری درباره چیزهایی سرچشمه می‌گیرد که هنوز رخ نداده‌اند. از این رو، مسیح می‌خواهد ایمانداران بر زندگی کنونی تمرکز کنند.

عیسی می‌خواهد شما روز به روز زندگی کنید تا بتوانید با زیستن در زمان حال، بدون تمرکز دائمی بر آینده، آرامش خدا را تجربه کنید. این کار را بکنید و ببینید که چگونه زندگی شما به واسطه آرامش دگرگون می‌شود.

کاربرد:

- وقتی خود را در حال نگرانی درباره آینده می‌یابید، از خودتان بپرسید که برای چه چیزی باید نزد خدا دعا کنید.
- هنگامی که افکار مربوط به آینده وارد ذهنتان می‌شوند، بر متی ۳۴:۶ تمرکز کنید.

۳. وفاداری گذشته خدا را به یاد آورید

یکی از بهترین راه‌ها برای اعتماد به خدا درباره آینده، این است که وفاداری او در گذشته را به یاد آوریم.

کتابچه راهنما

مزمور ۷۷: ۱۱-۱۲ می‌گوید: «کارهای خداوند را یاد خواهیم کرد؛ آری، عجایب تو را که از قدیم است، به یاد خواهیم آورد. در تمامی کارهای تو تأمل خواهیم کرد و به اعمال تو خواهیم اندیشید.»

وقتی به گذشته می‌نگریم و می‌بینیم که خدا چگونه در گذشته برای ما فراهم کرده، ما را هدایت نموده و محافظت کرده است، ایمان ما برای اعتماد دوباره به او تقویت می‌شود.

کاربرد:

- همهٔ زمان‌هایی را که خدا در طول زندگی شما وفاداری خود را به شما نشان داده ثبت کنید. این فهرست را در جایی امن نگه دارید و هرگاه اضطراب دوباره به شما هجوم می‌آورد، از آن استفاده کنید.
- داستان خود را دربارهٔ اینکه خدا چگونه شما را از چالش‌های پیشین نجات داده است، با یک نفر در میان بگذارید.

پرسش‌های گفت‌وگو برای راهنما و شاگرد

۱. چه چیزی بیشترین اضطراب را در شما ایجاد می‌کند؟
۲. وقتی احساسات شما تحت سلطهٔ اضطراب قرار می‌گیرند، چه گام‌هایی را برمی‌دارید؟
۳. آیا تا به حال قدرت حاکم خدا در یکی از لحظات زندگی شما آشکار شده است؟
۴. از میان این سه گام ساده، به کارگیری کدام تمرین برای شما دشوارتر است؟

وقتی خدا را منبع اعتماد خود می‌سازید، بدین معنا نیست که گاهی ترس را تجربه نخواهید کرد؛ بلکه بدین معناست که آن را به داستان خدا می‌سپارید و او از جانب شما به آن رسیدگی خواهد کرد.

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

وقتی سطح اضطراب در این هفته بالا می‌رود، آگاهانه مکث کنید و دعا کنید. «خداوند، اعتماد دارم که تو همه چیز را کنترل می‌کنی. لازم نیست که خودم به همه چیز رسیدگی کنم، زیرا تو از پیش نقشه‌ای داری. امروز به من کمک کن که بیشتر به تو اعتماد کنم.»

حاکمیت خدا تنها یک مفهوم الهیاتی نیست؛ بلکه حقیقتی است که باعث ایجاد آرامشی عمیق و پایدار می‌شود. بیایید تصمیم بگیریم که به آن تکیه کنیم.

جلسه ۳: تازه ساختن ذهن از طریق کتاب مقدس و دعا

آیه کلیدی: رومیان ۲:۱۲

«دیگر همشکل این عصر مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص اراده خدا خواهید بود؛ اراده نیکو، پسندیده و کامل او.»

نبرد ذهن

اضطراب اغلب در ذهن آغاز می‌شود. یک نگرانی ساده می‌تواند به ترسی طاقت‌فرسا تبدیل شود و پیش از آنکه آگاه شویم، در چرخه‌ای از تفکر منفی گرفتار می‌شویم. ذهن قدرتمند است؛ آنچه که بر آن تمرکز می‌کنیم، احساس، عمل و حتی تجربه ما از خدا را شکل می‌دهد.

به همین دلیل کتاب مقدس به ما می‌گوید که مطابق طرز فکر دنیا عمل نکنیم، بلکه ذهن خود را با حقیقت او تازه سازیم. رومیان ۲:۱۲ به وضوح می‌گوید: دگرگونی حقیقی زمانی رخ می‌دهد که اجازه می‌دهیم خدا افکار ما را تغییر دهد.

دنیا به ما می‌گوید:

- «باید همه چیز را به تنهایی حل کنی.»

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

- «تو به اندازه کافی خوب نیستی.»
- «تو هرگز بر اضطراب خود غلبه نخواهی کرد.»

اما کلام خدا چیز دیگری می‌گوید:

- «با تمام دل خود بر خداوند توکل کن، و بر عقل خویش تکیه منما.» (امثال ۵:۳)
- «عجیب و مهیب ساخته شده‌ام.» (مزمور ۱۴:۱۳۹)
- «همه نگرانیهای خود را به او بسپارید زیرا او به فکر شما هست.» (اول پطرس ۷:۵)

هرچه بیشتر بر حقیقت خدا تأمل کنیم، اضطراب فضای کمتری برای کنترل ما خواهد داشت. اما تازه شدن ذهن رویدادی یکباره نیست؛ بلکه تمرینی روزانه است.

دگرگون ساختن افکار مضطرب با کلام خدا

وقتی اضطراب نزدیک می‌شود، چه کار می‌کنیم؟ آیا اجازه می‌دهیم بر ما چیره شود، یا به وسیله حقیقت با آن مقابله می‌کنیم؟

عیسی الگوی کامل مقابله با افکار منفی را به ما نشان داد. در متی ۴، هنگامی که شیطان عیسی را در بیابان وسوسه کرد، او بحث نکرد یا هراسان نشد؛ بلکه با کتاب مقدس پاسخ داد. هر بار که دشمن دروغ گفت، عیسی پاسخ داد: «مکتوب است.»

این کلید دگرگون ساختن افکار مضطرب است: آنها را با آنچه خدا از پیش گفته جایگزین می‌کنیم.

چگونه این کار را انجام دهیم:

کتابچه راهنما

۱. تفکر مضطرب را شناسایی کنید.

«احساس می‌کنم که در این وضعیت کاملاً تنها هستم.»

آیه کتاب مقدس که حقیقت را بیان می‌کند، پیدا کنید.

«تو را هرگز وا نخواهم گذاشت و هرگز ترک نخواهم کرد.» (عبرانیان ۵:۱۳)

آن حقیقت را با صدای بلند اعلام کنید.

«خدا با من است. من تنها نیستم. حضور او پیشاپیش من حرکت می‌کند.»

کاربرد:

- فهرستی با عنوان «حقیقت در برابر ترس» تهیه کنید: افکار مضطرب رایج را بنویسید و برای هر کدام آیه‌ای از کتاب مقدس بیابید.
- وقتی اضطراب پدیدار می‌شود، مکث کنید و بپرسید: «کلام خدا درباره این چه می‌گوید؟»

با گذر زمان، این تمرین طرز فکر ما را دگرگون می‌کند؛ به جای اینکه ترس هدایت‌کننده باشد، حقیقت خدا پایه و اساس ما می‌شود.

کاربرد عملی: نوشتن، حفظ کردن آیات، تمرین شکرگزاری

تازه‌شدن ذهن نیازمند عمل است. تنها شنیدن حقیقت کافی نیست؛ باید هر روز به آن رسیدگی کنیم.

۱. نوشتن: نوشتن در بحبوحه اضطراب

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

گاهی افکار ما آن قدر درهم تنیده‌اند که پردازش آنها دشوار می‌شود. اینجاست که نوشتن کمک می‌کند. نوشتن به ما کمک می‌کند که نگرانی‌های خود را آشکار کنیم و آنها را در حضور خدا بگذاریم.

این کار را امتحان کنید:

- هر روز صبح سه موردی را که باعث اضطراب شما می‌شوند، بنویسید.
- در کنار هر کدام، دعایی برای تسلیم شدن بنویسید.
- به نوشته‌های گذشته خود مراجعه کنید و ببینید که خدا چگونه وفادار بوده است.

۲. حفظ کردن آیات کتاب مقدس: مجهز ساختن ذهن خود

وقتی اضطراب هجوم می‌آورد، همیشه فرصت جستجوی آیات کتاب مقدس را نداریم. به همین دلیل حفظ آیات کتاب مقدس بسیار مهم است؛ زیرا باعث می‌شود که حقیقت خدا را همیشه به همراه خود داشته باشیم.

این کار را امتحان کنید:

- هر هفته یک آیه را برای حفظ کردن انتخاب کنید. آن را روی کارت کوچکی بنویسید و همراه خود نگه دارید.
- هنگامی که اضطراب پدیدار می‌شود، آیه را با صدای بلند تکرار کنید تا آرامش جای ترس را بگیرد.

۳. تمرین شکرگزاری: تغییر تمرکز

اضطراب با تمرکز بر چیزهای نادرست رشد می‌کند. شکرگزاری، تمرکز ما را به چیزهای درست معطوف می‌کند.

این کار را امتحان کنید:

- هر شب، سه موردی را که برای آنها سپاسگزار هستید، بنویسید.
- برای هر کدام به طور مشخص خدا را شکر کنید.

شکرگزاری مشکلات را نادیده نمی‌گیرد؛ بلکه به ما یادآوری می‌کند که خدا همچنان با وجود آن‌ها مشغول کار است.

گفتگو: کتاب مقدس چگونه در لحظات اضطراب‌آور کمک کرده است؟

۱. آیا تاکنون این را تجربه کرده‌اید که آیه‌ای از کتاب مقدس در غلبه بر ترس به شما کمک کرده باشد؟
۲. با کدام افکار مضطرب‌کننده بیش از همه درگیر هستید؟
۳. یک راه عملی برای تازه‌ساختن ذهن خود در این هفته چیست؟

دلگرمی پایانی: اضطراب ممکن است یک‌شبه ناپدید نشود، اما هنگامی که هر روز ذهن خود را تازه می‌کنیم، دگرگونی را خواهیم دید. ادامه بدهید. همچنان ترس را با حقیقت جایگزین کنید. آرامش خدا یک فرایند است و او در هر گام با شما همراه است.

جلسه ۴: زندگی با ایمان و تشویق دیگران

آیه کلیدی: دوم تیموتائوس ۱:۷

«زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه روح ترس، بلکه روح قوّت و محبت و انضباط است.»

زندگی روزانه در آرامش خدا

اضطراب اغلب باعث می‌شود که احساس ناتوانی کنیم. اما خدا روح خود را به ما بخشیده است؛ روح قوّت، محبت و انضباط.

زندگی با ایمان یعنی انتخاب آرامش، حتی زمانی که شرایط تغییر نمی‌کند. این به معنای زندگی در اعتماد، به جای ترس است.

این بدان معنا نیست که اضطراب هرگز بازمی‌گردد؛ بلکه دیگر لازم نیست اجازه بدهیم ما را کنترل کند.

به اشتراک گذاشتن شهادت‌ها و حمایت از دیگران

یکی از قدرتمندترین راه‌ها برای تقویت ایمانمان این است که داستان خود را به اشتراک بگذاریم.

کتابچه راهنما

مکاشفه ۱۱:۱۲ می‌گوید: «آنان با خون بره و با کلام شهادت خود بر او پیروز شده‌اند.»

وقتی درباره کارهای خدا شهادت می‌دهیم، نه تنها وفاداری او را به خودمان یادآوری می‌کنیم؛ بلکه کسانی را که در کشمکش هستند، تشویق می‌کنیم.

این کار را امتحان کنید:

- به زمانی فکر کنید که خدا شما را از اضطراب عبور داد.
- آن داستان را با یک دوست در میان بگذارید یا در یک دفترچه بنویسید.

تشویق کردن کسانی که با اضطراب در کشمکش هستند

خدا هرگز قصد نداشت که ما به تنهایی گام برداریم. وقتی کسی را می‌بینیم که با اضطراب در کشمکش است، می‌توانیم صدای تشویقی باشیم که به آن نیاز دارد.

چگونه از دیگران حمایت کنیم:

- با آنان دعا کنید. گاهی بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که برای آنها شفاعت کنیم.
- حقیقت را بر آنان اعلام کنید. وقتی وعده‌های خدا را فراموش می‌کنند، آنها را یادآوری کنید.
- حضور داشته باشید. گاهی مردم به نصیحت نیاز ندارند؛ فقط به کسی نیاز دارند که در رنج‌هایشان در کنارشان بنشینند.

امثال ۲۵:۱۲ می‌گوید: «دل مضطرب، آدمی را گرانبار می‌سازد، اما سخن نیکو او را شادمان می‌گرداند.»

سخنان شما قدرت دارد که برای کسی که با اضطراب می‌جنگد، حیات و دلگرمی

غلبه بر اضطراب از دیدگاه کتاب مقدس

بیآورد.

گفتگو: چگونه می‌توانید به دیگران کمک کنید که بر اساس کتاب مقدس بر اضطراب غلبه کنند؟

۱. اکنون چه کسی در زندگی شما با اضطراب در کشمکش است؟
۲. این هفته به چه روشی می‌توانید او را تشویق کنید؟
۳. به اشتراک گذاشتن شهادت‌ها چگونه ایمان شنونده و گوینده را بنا می‌کند؟

دلگرمی پایانی

اضطراب نباید پایان داستان شما باشد. خدا از ترس بزرگتر است و از پیش در مسیح به شما پیروزی بخشیده است.

این هفته با ایمان گام بردارید. هنگامی که ترس می‌خواهد نزدیک شود، اعلام کنید: «خدا به من روح ترس را نداده است، بلکه روح قوّت و محبت و ذهنی سالم.»
درحالی که در آرامش رشد می‌کنید، آن را برای خودتان نگه ندارید؛ دیگران را هم تشویق کنید.

خدا شما را تا اینجا آورده است و همچنان شما را رو به جلو خواهد برد. شما تنها نیستید و عمیقاً محبت شده‌اید.



تیم **CHRISTIAN LINGUA** بزرگترین آژانس ترجمه مسیحی در جهان است که خدمات ترجمه و دوبلاژ را برای پروژه‌های ویدئویی، صوتی و رسانه‌ای در سراسر جهان ارائه می‌دهد.

